

小鯨山だより

日	月	火	水	木	金	土	
 <p>熱中症に注意しましょう! 喉が渇いてなくても、水分はこまめに摂るようにしましょう! 汗を大量にかいた時などは特に大事です! スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料水は水分の吸収がスムーズにでき汗で失われた塩分の補給にもつながります! また、エアコンや扇風機を適度に使い睡眠環境を整え寝ている間の熱中症を防ぎましょう! 今年の夏は猛暑日が続くようです(+o+)気を付けましょう!!</p>						1	2
3	4	5	6	七夕 7	8	9	
	燃えるゴミ 粗大ゴミ		草・枝	燃えるゴミ	紙・布		
10	11	12	13	14	15	16	
	燃えるゴミ ビン	楽しく体操 13:30~15:00	空き缶	燃えるゴミ 燃えないゴミ	プラス チック		
17	18	19	20	21	22	23	
	 燃えるゴミ		草・枝	燃えるゴミ	紙・布	ひだまりサロン 10:00~11:30	
24	25	26	27	28	29	30	
音楽療法 15:00~ 16:00	燃えるゴミ 粗大ゴミ		空き缶	燃えるゴミ 燃えないゴミ	プラス チック	31	

6月2日 東北電力さん主催の健康料理教室が行われました。
じゃじゃTVでおなじみの千葉星子さんが簡単におうちでできる料理を作ってくださいました♪レシピが集会所にありますので、ぜひ作ってみてください(*^_^*)



- ・和風カツカツ
- ・ひじきときのこの
キッシュ風オムレツ
- ・夏野菜とひつつみの
ミネストローネ
- ・爽やかシトラスゼリー



ふれあい運動教室

フェイスタオルを使って簡単にできる運動を紹介してくれました!
タオルを片手で持ち大きく腕をまわしたり、半分に折って両手で持ち上げ下げしたりと簡単でした♪ジワ〜と汗ばむくらい気持ちよかったです!



くれぐれも
無理しないよ
うにゆっく
り行いませ
う

